

Módulo 1

Conocimientos básicos de la gripe pandémica

En este módulo trataremos:

- Gripe estacional
- ¿Qué es lo que vuelve “pandémica” a la gripe?
- Qué se debe esperar en una gripe pandémica
- Prevención de la gripe



Programa de Concientización sobre la Gripe Pandémica

Este programa es posible gracias a la Oficina de Seguridad Interna y Preparación del Estado de New Jersey y al Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes [DHSS por sus siglas en inglés] de New Jersey.



Gripe estacional

El contraer el virus de la influenza, también conocida como gripe, no es algo que nos preocupe y ni siquiera pensamos en ello. Para la mayoría de nosotros, la gripe es sólo fiebre, dolores, escalofríos y unos cuantos días en cama. Viene con el invierno y todos la conocemos o la hemos tenido. Es una molestia, pero para las personas sanas, no hay mucho por qué preocuparse. ¿No es así?



No exactamente. La gripe estacional sigue matando alrededor de 36,000 personas en Estados Unidos cada año. La mayoría nos curamos en casa debido a que podemos luchar contra la enfermedad nosotros mismos, pero la gente mayor, las mujeres embarazadas, los niños pequeños y las personas que tienen además otras enfermedades, pueden enfermarse de gravedad debido a la gripe estacional y hasta pueden morir. Ese es el motivo por el cual es importante aplicarse cada año la vacuna contra la gripe estacional.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UN RESFRÍO Y LA GRIPE?

Ambos son causados por un virus, pero sus síntomas no son los mismos. Este cuadro también se brinda como un recurso al final de este módulo.

¿Es un Resfriado o Gripe (Flu)?		
Síntomas	Resfriado	Gripe (Flu)
Fiebre	Poco frecuente	Sí, a menudo alta (102–104F); 3–5 días de duración
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Sí, repentino y puede ser severo
Dolores/malestar	Moderado	Frecuente, muchas veces severos
Fatiga/debilidad	Moderada	Sí, repentina y puede durar de 2–3 semanas
Cansancio extremo	Nunca	Sí
Nariz tapada	Común	A veces
Estornudos	Común	A veces
Dolor de garganta	Común	A veces
Incomodidad en el pecho/tos	Tos seca, Moderada	Común, puede ser severa



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE LA BIBLIOTECA DEL CONGRESO

La gripe pandémica:

- Es más peligrosa que la gripe estacional
- Puede causar millones de muertes
- Puede hacer que millones de personas se queden sin trabajar

LA GRIPE PANDÉMICA ES OTRA COSA

La gripe pandémica puede ser mucho peor: mucho más peligrosa que la gripe estacional que todos conocemos. Una gripe pandémica podría matar a millones de personas en pocos meses y dejar a otros millones de personas fuera del trabajo. Una gripe pandémica puede desgarrar la vida familiar y la vida de las comunidades durante semanas y puede matar a las personas que son saludables y fuertes.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE LA BIBLIOTECA PÚBLICA DE OAKLAND

¿Qué es lo que vuelve “pandémica” a la gripe?

El término *pandemia* proviene de una palabra griega que significa “toda la gente”. Una gripe pandémica se produce cuando la enfermedad se propaga rápidamente a través de gran cantidad de comunidades y por todo el mundo.

Específicamente, se necesita que se produzcan tres cosas para que comience una gripe pandémica:

- Primero: tiene que ser un tipo nuevo e inusual del virus de la gripe. Los virus de la gripe siempre están cambiando. Por eso todos los años necesitamos la vacuna contra la gripe estacional que corresponde a los virus más recientes. Nuestro sistema inmunológico puede hacer frente a la mayoría de esos cambios en los virus, pero de vez en cuando un virus cambia en forma tan importante que nuestros organismos no pueden manejarlo.
- Segundo: el nuevo virus tiene que tener la capacidad de enfermar gravemente a las personas. Enfermarlas lo suficiente para mantenerlas en cama durante varios días, para debilitar el organismo de forma tal que otras enfermedades, como la neumonía, puedan invadirlo. El virus de 1918 fue tan fuerte que mató a millones de hombres y mujeres jóvenes perfectamente saludables. Los soldados que estaban en la mejor de las formas tuvieron unas de las tasas más altas de fallecimiento en el país.
- Tercero: el nuevo virus tiene que poder propagarse fácilmente entre las personas. Cuando una persona enferma tose o estornuda, las gotas que contienen el virus de la gripe caen a una distancia de hasta seis pies. Todo lo que toca el virus se contamina. Al contagiarse de persona a persona, el virus puede moverse peligrosamente rápido. Por ejemplo, a través de los pasajeros de una línea aérea, el virus podría contagiarse de una ciudad hasta cinco continentes en cuestión de horas.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE LA OFICINA DEL HISTORIADOR DEL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA

¿Qué es lo que vuelve “pandémica” a la gripe?

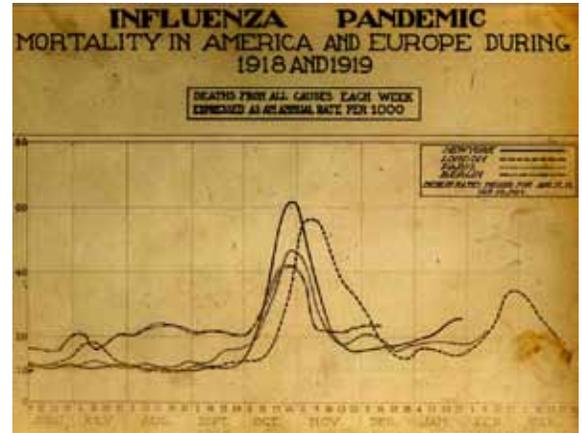
- Un tipo de virus nuevo e inusual que nuestros organismos no pueden manejar
- Hace que las personas se enfermen gravemente
- Se contagia fácilmente entre las personas



La gripe pandémica puede darle la vuelta al mundo dos o tres veces, en periodos de seis a ocho semanas en cada comunidad.

¿CUÁNTO DURA UNA GRIPE PANDÉMICA?

Durante una pandemia, el virus de la gripe puede viajar por el mundo dos o tres veces en 18 meses, en periodos que duran de dos a tres meses en cada comunidad. Sólo en Estados Unidos, millones de personas podrían enfermarse, muchas al mismo tiempo.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DEL MUSEO NACIONAL DE SALUD Y MEDICINA

¿HAY UNA VACUNA?

Al principio de una pandemia, no tendremos una vacuna para protegernos, como la tenemos en caso de la gripe estacional. Con la tecnología actual, lleva de seis a nueve meses producir una vacuna para la gripe. Para entonces, millones de personas podrían estar enfermas. Incluso cuando la nueva vacuna esté disponible, no podremos producirla con la rapidez necesaria como para proteger a todas las personas al mismo tiempo.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE LA CDC

Al principio de una pandemia, no tendremos una vacuna para protegernos, como la tenemos en caso de la gripe estacional.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE LA CDC



CUESTIONARIO 1

La vacuna contra la gripe estacional lo protege de contraer la gripe pandémica.

Verdadero Falso

Las respuestas se encuentran al final de este módulo.

Qué se debe esperar en una gripe pandémica

A diferencia de la gripe estacional, que aparece con el clima frío cada año, las gripes pandémicas no se producen con tanta frecuencia. Y nadie puede predecir cuándo llegará la siguiente gripe pandémica o cuál sería el grado de gravedad de la misma. En el último siglo, por ejemplo, hubo tres: en 1918, 1957 y 1968.

MITO: Hace tiempo que debería haber ocurrido una pandemia de gripe.

REALIDAD: No existe un “reloj biológico” que cuente el tiempo de aparición de las pandemias. Las herramientas para reconocer las tendencias de los virus y las infecciones tanto en animales como en humanos han mejorado, pero no existe una forma de predecir que sucederá la próxima pandemia.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE LA OFICINA DEL HISTORIADOR DEL SERVICIO DE SALUD PÚBLICA



“The World at Six” o “El Mundo a las Seis”

Radio CBC – Canadá

16 de diciembre de 1968

Informe sobre la gripe de Hong Kong

“Aquí está Al Robbins en la Ciudad de New York con un informe.

En el este, el brote de gripe está golpeando con una fuerza particular en las ciudades de New York, Boston y Washington D.C. La mayoría de las instituciones de educación superior en el área de Boston informan que los hospitales están llenos hasta el límite de su capacidad y que el ausentismo de los empleados federales en Washington ha sido inusualmente alto.

El Director General de Correos Marvin Watson advierte que la incidencia de la gripe entre los trabajadores postales puede retrasar la entrega del correo de Navidad. En los estados del este, la gripe ha causado estragos en New Jersey, Connecticut y Pennsylvania y la ausencia de la vacuna está complicando el problema.”

CORTESÍA DE RADIO CBC – CANADÁ



Más de 50 millones de personas podrían enfermarse: 2.5 millones sólo en New Jersey.



Podrían cerrar muchos negocios, servicios, escuelas y espacios públicos.

He aquí una idea de lo que podría ocurrir:

- Más de 50 millones de personas podrían enfermarse en menos de un año. Sólo en New Jersey, 2.5 millones de personas podrían contraer la gripe. Eso es casi una de cada tres personas en el estado: lo suficiente como para llenar el Estadio de los Giants 31 veces.
- Podría haber una escasez agobiante de camas en hospitales, médicos, personal de enfermería, medicamentos e incluso de ataúdes. En 1918, los hospitales contrataron a guardias armados para proteger a los médicos y personal de enfermería de la gente que trataba de forzar su entrada.
- Las escuelas y los centros de cuidado diurno pueden cerrar por semanas ininterrumpidamente. Estamos acostumbrados al cierre de escuelas durante algunos días debido a una tormenta de nieve o a un huracán. Pero en una pandemia, podría llegar a ser necesario que los padres busquen cuidado para sus niños hasta por dos meses durante cada periodo.
- La mitad de todos los trabajadores podrían enfermarse, quedarse en su hogar cuidando a sus seres queridos o quedarse en su hogar para evitar enfermarse. La falta de personal podría forzar a miles de negocios a cerrar, lo cual haría que millones de personas perdieran su trabajo. El desempleo podría alcanzar niveles que no hemos visto desde la Gran Depresión.
- Quizás no estén disponibles los servicios en los que dependemos. Hasta la mitad de toda la policía, los bomberos, los conductores de ambulancias, los trabajadores de servicios públicos, incluso los sepultureros, podrían no querer o poder trabajar de acuerdo con lo programado. Los alimentos podrían no llegar a sus destinos. Los cajeros automáticos podrían no reabastecerse de efectivo.
- El gobierno podría emplear leyes de emergencia para evitar que la gente se reúna en lugares públicos como restaurantes, templos religiosos o salas de cine. El gobierno también podrían limitar los viajes para reducir la propagación de la gripe.



CUESTIONARIO 2

Durante una pandemia de gripe, ¿qué porcentaje de personas se podrían quedar en casa sin ir a trabajar?

- A: 5% B: 15% C: 30% D: 50%

Las respuestas se encuentran al final de este módulo.

Prevención de la gripe



Hay tres cosas que usted puede hacer para retrasar la propagación de la gripe, tanto si hay una vacuna disponible como si no la hay:

1. Lavarse mejor las manos
2. Cubrirse la boca al toser y estornudar
3. Mantenerse alejado de la gente que está enferma y quedarse en casa cuando esté enfermo



El simple acto de “lavarse las manos” puede salvarle su vida o la de uno de sus seres queridos. Un buen lavado de manos con agua tibia y jabón puede hacer que el virus de la gripe se vaya por el caño.

1. LAVARSE MEJOR LAS MANOS

El simple acto de “lavarse las manos” puede salvarle su vida o la de uno de sus seres queridos. Un buen lavado de manos con agua tibia y jabón puede hacer que el virus de la gripe se vaya por el caño. Y cuando aparece una pandemia de gripe, lavarse las manos bien es lo único que todos podemos hacer para ayudar a prevenir la enfermedad.

Sin embargo, hay una mala noticia sobre el lavado de manos. Si nos calificaran por la forma en que nos lavamos las manos normalmente, una gran cantidad de personas reprobaría. Demasiadas personas no se lavan las manos para nada: Los estudios demuestran que el 12% de las mujeres y el 34% de los hombres no se lavan las manos regularmente, incluso después de ir al baño. Asimismo, la mayoría de las personas se lavan muy rápidamente. En el Módulo 3 trataremos en detalle sobre cómo lavarse las manos correctamente.

Debido a que el virus típico de la gripe puede vivir en superficies rígidas hasta 2 días, debe lavarse las manos a lo largo del día.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- Cuando se ven sucias
- Antes de preparar o comer los alimentos
- Antes y después de atender a alguien que está enfermo
- Antes y después de tratar cualquier herida
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de usar el baño
- Después de cambiar los pañales o de asistir a alguien que fue al baño
- Después de tocar la basura
- Después de tocar un animal o cualquier desecho de un animal
- Después de tocar cualquier superficie u objeto que otras personas tocan frecuentemente

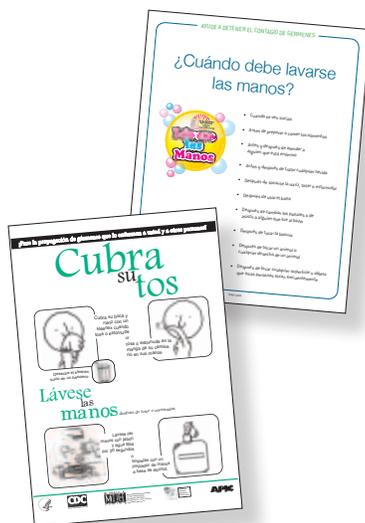




Cuando una persona enferma tose o estornuda, las gotas que contienen el virus de la gripe caen a una distancia de hasta seis pies. Todo lo que toca el virus se contamina.

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DEL DEPARTAMENTO DE MICROBIOLOGÍA MÉDICA, UNIVERSIDAD DE EDINBURGH

Use los pósters al final de este módulo para enseñar a los demás cómo ayudar a detener la propagación de los gérmenes.



En caso de no tener agua y jabón, use un desinfectante de manos con base de alcohol. Asegúrese de que tenga al menos 60% de alcohol.

Entre cada vez que se lava las manos, evite el contagio de gérmenes manteniendo las manos alejadas de los ojos, la nariz y la boca.



Finalmente, puede enseñarle y ser un ejemplo de este comportamiento para los demás, especialmente los niños. Descubrirá que al lavarse mejor las manos, tendrá que lidiar con menos resfríos y otras enfermedades.

CUESTIONARIO 3

¿Cuándo debe lavarse las manos?

- A: Antes y después de atender a alguien que está enfermo
- B: Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- C: Después de tocar cualquier superficie u objeto que otras personas tocan frecuentemente
- D: Todas las opciones anteriores

Las respuestas se encuentran al final de este módulo.

2. CUBRIRSE LA BOCA AL TOSER Y ESTORNUDAR

Cúbrase siempre la nariz y la boca cuando tosa o estornude, pero no use las manos.



Eso diseminaría el virus a otras personas y a las cosas que toque. Si tiene un pañuelo desechable, tápese la boca y nariz con él al toser o estornudar. Deseche el pañuelo desechable inmediatamente en un cesto para la basura y lávese las manos. El dejar por ahí los pañuelos desechables ya usados aumenta la posibilidad de que otra persona se contagie la gripe. Cuando vacíe

el cesto de la basura, evite tocar los pañuelos desechables y recuerde lavarse las manos después.

Si no tiene un pañuelo desechable a la mano listo cuando tosa o estornude, cúbrase la nariz y boca con la parte interna del brazo de forma tal que use la manga de su blusa o camisa. Si se ve forzado a taparse con las manos, láveselas inmediatamente.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE OTORHINOLUNGSURGOLGY PRODUCTIONS



3. MANTÉNGASE ALEJADO

Además de lavarse bien las manos y de cubrirse al toser y estornudar, puede protegerse a sí mismo manteniéndose alejado de la gente que está enferma y quedándose en casa, sin ir al trabajo o la escuela, cuando esté enfermo.

Durante una pandemia de gripe, e incluso durante la estación de la gripe, quizá desee mantenerse alejado de las áreas donde haya mucha gente y también de todos, ya que la gripe puede ser contagiosa hasta 24 horas antes de que aparezcan los síntomas. Generalmente, el virus puede continuar proagándose hasta 5 días después de sentirse enfermo. En los niños, esos 5 días pueden ser realmente 7 días o más. Ese es el motivo por el que la gente enferma debe quedarse en casa. Y también es por eso que usted podría tener que tomar medidas especiales para protegerse cuando atienda a sus seres queridos que estén enfermos.

Cómo prepararse para la gripe pandémica

La pandemia actúa rápidamente y el único momento para prepararse es antes de que realmente comience. Nadie puede predecir cuándo, dónde o con qué intensidad atacará. Sin embargo, hay medidas que puede y debe empezar a tomar ahora para protegerse a usted mismo y a su familia.

En el Módulo 2, trataremos sobre cómo puede prepararse.



Repasemos!

RESPUESTAS DEL MÓDULO 1

CUESTIONARIO 1: FALSO

Debido a que la gripe pandémica es provocada por un nuevo tipo de virus de la gripe, necesitará una vacuna diferente. Sin embargo, la vacuna anual contra la gripe es la mejor forma de prevenir la gripe estacional.

CUESTIONARIO 2: D – 50 POR CIENTO

Hasta 5 de cada 10 personas pueden estar ausentes del trabajo en cualquier momento dado durante una pandemia.

CUESTIONARIO 3: D – TODAS LAS OPCIONES ANTERIORES

Debido a que el virus típico de la gripe puede vivir en superficies rígidas hasta 2 días, debe lavarse las manos a lo largo del día.

- ¿Qué es lo que vuelve “pandémica” a la gripe?
 - Un tipo nuevo e inusual de virus de la gripe que nuestros organismos no pueden manejar
 - Hace que las personas se enfermen gravemente
 - Se contagia fácilmente entre las personas
- No es probable que una vacuna esté disponible al inicio de una pandemia. Con la tecnología actual, lleva de seis a nueve meses producir una vacuna contra la gripe.
- Muchos negocios, servicios, escuelas y espacios públicos podrían cerrarse.
- Lo que usted puede hacer
 - Lavarse mejor las manos.
 - Usar un pañuelo desechable para cubrirse cuando tosa o estornude y luego lavarse las manos.
 - Si no tiene agua y jabón a su disposición, cubrirse al toser o estornudar cubriéndose la nariz y boca con la parte interna de la manga, a la altura del codo.
 - Mantenerse alejado de las personas que estén enfermas.
 - Permanecer en su hogar cuando esté enfermo.

RECURSOS PARA EL MÓDULO 1

Sepa en dónde encontrar información confiable. Si está en una computadora que está conectada al Internet, marque ahora como favoritos los dos sitios de Internet siguientes. De lo contrario, anótelos en la cubierta interior de su carpeta *Pan Flu Resources* (Recursos para la pandemia de gripe):

- www.pandemicflu.gov
- www.njflupandemic.gov

Ahí es donde encontrará la información más actual y exacta.

Otros recursos utilizados en este modulo incluyen:

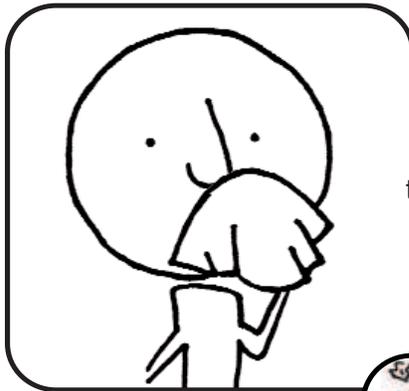
- *Is it a Cold or the Flu? (¿Es un resfrío o la gripe?)* del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey (DHSS por sus siglas en inglés) www.state.nj.us/health/flu/fluorcold.shtml
- *Cover Your Cough (Cúbrase al toser)* (que aparece al final de este módulo), de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm
- *When Should You Wash Your Hands (Cuándo debe lavarse las manos)* (que aparece al final de este módulo), del Departamento de Salud y Servicios a Envejecientes de New Jersey www.nj.gov/health/flu/documents/when_to_wash_hands_sp.pdf

Si le preocupa la gripe y desea obtener ayuda para manejar sus emociones, vaya a www.disastermentalhealthnj.com o llame al 1-877-294-HELP (4357) o al TTY 1-877-294-4356.

¡Nos vemos en el Módulo 2!

¡Pare la propagación de gérmenes que lo enferman a usted y a otras personas!

Cubra SU tos



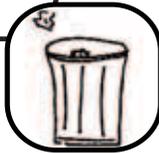
Cubra su boca y nariz con un kleenex cuando tosa o estornude

or

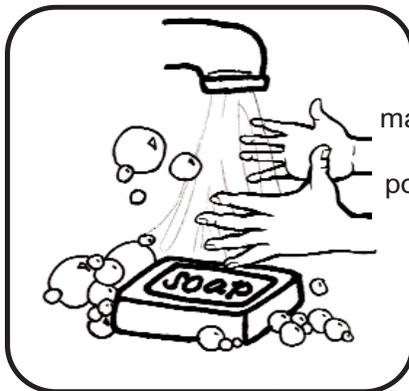
tosa o estornude en la manga de su camisa, no en sus manos.



Deseche el kleenex sucio en un basurero.



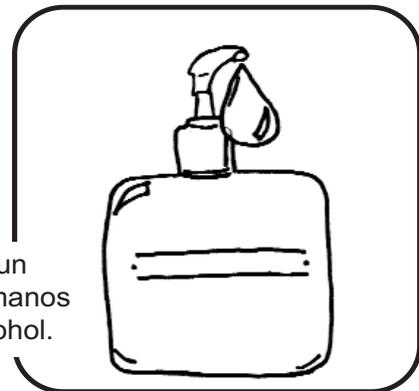
Lávese las manos después de toser o estornudar.



Lávese las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos

o

límpielas con un limpiador de manos a base de alcohol.



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative



¿Cuándo debe lavarse las manos?



- Cuando se ven sucias
- Antes de preparar o comer los alimentos
- Antes y después de atender a alguien que está enfermo
- Antes y después de tratar cualquier herida
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Después de usar el baño
- Después de cambiar los pañales o de asistir a alguien que fue al baño
- Después de tocar la basura
- Después de tocar un animal o cualquier desecho de un animal
- Después de tocar cualquier superficie u objeto que otras personas tocan frecuentemente